CON POCO O NULLA

RICETTE DI CUCINA POPOLARE TOSCANA

LIBRERIA EDITRICE FIORENTINA

CON POCO O NULLA

RICETTE DI CUCINA POPOLARE TOSCANA

LIBRERIA EDITRICE FIORENTINA

— MEZZO SCUDO —
OPUSCOLI POPOLARI SCELTI DA GUGLIELMO AMBRIGHI

A cura di **Costante Costantini**

Stabilimento Grafico Commerciale - Firenze -

Il meglio boccone è quel del coco

5 Pane scuro
5 Polenta gialla
5 Polenta a olio e pepe
6 Polenta con panna di latte
6 Polenta fritta
6 Patate lesse
6 Patate sotto la cenere
6 Fettunta
7 Pane condito
7 Panzanella
8 Crostini
8 Pappa al pomodoro
8 Zuppa di fagioli alla barrocciaia
9 Le fette
9 Ribollita
9 Fagioli e ceci lessi
10 Minestra di fagioli
11 Pasta e ceci
11 Passatelli
11 Ravioli
12 Farinata con gli zoccoli
12 Farinata gialla coi fagioli
13 Farinata gialla col cavolo
13 Gnocchi di farina gialla
14 Gnocchi di patate
14 Spaghetti a cacio e pepe
14 Spaghetti a olio e aglio crudo
15 Spaghetti aglio olio e peperoncino
15 Spaghetti al basilico
15 Sugo finto
16 Tagliatelle al sugo di prosciutto
16 Riso e castagne secche
16 Riso e fagioli
17 Risotto con salsiccia
17 Torta di ceci
17 Tortelli di patate
18 Uova
18 Uova affrittellate
19 Uova al tegamino
19 Uova al pomodoro
19 Frittatine
19 Frittata di cipolle
20 Frittata di patate
20 Frittata di zucchini
20 Frittata di spinaci
21 Tortino di carciofi
21 Tondone
21 Pandorato
21 Crocchette di patate
22 Fiori di zucca fritti
22 Gobbi fritti
22 Carciofi fritti
23 Carciofi alla contadina
23 Carciofi ritti semplici
23 Carciofi ritti ripieni
24 Funghi semplici
24 Funghi in umido
24 Funghi fritti
25 Cipolline in agro dolce
25 Fagioli alle uova d'aringa
25 Fagioli all'uccelletto
26 Fagioli con le cotenne
26 Salsicce coi fagioli
26 Piselli al prosciutto
27 Rape con salsicce

27 Carnesecca alla boscaiola
27 Rape saltate in padella
28 Roventini
28 Polpette
28 Polpettone
29 Lesso di manzo
29 Brodo
29 Lesso rifatto
30 Friggione contadino
30 Peperonata
30 Trippa in bianco
30 Trippa e zampa alla fiorentina
31 Fegatelli di maiale
31 Fegato con cipolle
32 Coratella d'agnello alla cacciatora
32 Coniglio in umido
32 Aringa
33 Baccalà lesso coi ceci
33 Baccalà in umido
33 Baccalà coi porri
34 Polpette di baccalà
34 Frittura di pesciolini
34 Tonno cipolla e fagioli
35 Tonno coi piselli
35 Ballotte
35 Bruciate
36 Castagne secche
36 Pattòna
37 Necci
37 Frittelle di farina dolce
37 Castagnaccio
38 Frittelle di mele
38 Frittelle di riso
39 Brigidini
39 Cenci
40 Pan di ramerino
40 Stiacciata con l'uva

A pancia piena si ragiona meglio

Pane scuro

Pane e cipolla rossa.

Pane e noci.

Pane e olive nere, seccate e salate.

Pane e aringa.

Pane e salacche.

Pane ecipolline novelle.

Pane con pomodori e sale.

Pane con formaggio pecorino e spicchi d'aglio.

Pane con l'uva.

Pane con formaggio pecorino e pere.

Polenta gialla

La polenta gialla, cioè di formentone o granturco, va cotta nel paiolo di rame o, in mancanza, in un pentolone. Fate bollire l'acqua salata e versateci la farina, poco alla volta e a pioggia, mescolando ininterrottamente col bastone di legno. Una dose indicativa è 350 grammi per litro l'acqua. Portatela a giusta consistenza aggiungendo altra farina o acqua bollente. Fate cuocere sempre mescolando per mezz'ora. A fine cottura staccatela dalle pareti del recipiente con un mestolo piano bagnato in acqua fredda. Versatela nella spianatoia appena infarinata e tagliatela a fette con un filo di refe.

Polenta a olio e pepe

Condite la polenta con olio d'oliva e macinatevi sopra abbondante pepe.

Polenta con panna di latte

Quando la polenta è ancora bollente conditela con panna di latte. Se la volete più saporita aggiungete cacio grattato.

La polenta è buonissima anche con la ricotta, o col formaggio fresco o grattugiato.

Polenta fritta

Fate friggere la polenta fredda tagliata a fettine dello spessore di un centimetro in abbondante strutto bollente. Spruzzatela di sale e mangiatela da sola o con una bella scaglia di formaggio parmigiano.

Patate lesse

Scegliete patate della stessa dimensione e gettatele nell'acqua già bollente. Lasciatele con la buccia che toglierete dopo la cottura. Si mangiano spruzzate di sale, con olio e prezzemolo tritato, oppure con olio e aceto.

Patate sotto la cenere

Se avete il caminetto, cuocete le patate, ovviamente non sbucciate, ricoprendole di cenere e braci ardenti. Una volta cotte, pulitele dalla cenere, tagliatele a metà e metteteci sopra un pezzettino di burro e un pizzico di sale.

Fettunta

Fette grandi di pane scuro, abbrustolite. Strusciateci sopra degli spicchi d'aglio e tuffatele nell'olio nuovo.

Pane condito

Fette di pane con olio appena uscito dal frantoio, verde e pizzichino, e sale.

Fette di pane con qualche goccia d'aceto e un pò' d'olio d'oliva e sale.

Fette di pane, con sopra un pomodoro tagliato a metà, olio, pepe e sale.

Panino tagliato a metà, bagnato con un po' di brodo, imbottito di trippa calda, oppure di lampredotto, sempre con una spolverata di sale e pepe.

Fette di pane bagnate con acqua e cosparse di zucchero oppure con vino rosso e zucchero.

Fette di pane spalmate di burro e sale o zucchero. Oppure spalmate di ricotta e zucchero.

Panzanella

Pane scuro raffermo bagnato per un'ora in acqua fredda, strizzato leggermente con le mani e sbriciolato. Mettetelo in una insalatiera aggiungendo cipolla tagliata a fettine, pomodori freschi sbucciati e tagliati a pezzi, abbondanti foglie di basilico, cetriolo affettato e, a piacere, qualche fogliolina bianca di lattuga. In una tazza sbattete con la forchetta abbondante olio, aceto, sale e pepe. Mescolate a lungo. Servite fredda, meglio se qualche ora dopo averla preparata.

Crostini

Fate un piccolo soffritto di cipollina bianca. Aggiungete fegatini di pollo tagliati a pezzettini ed eventualmente milza di vitello. Condite con sale, pepe e fate cuocere cinque minuti. Togliete i fegatini e tritateli il più finemente possibile.

Mescolate di nuovo tutto e portate a cottura completa aggiungendo ogni tanto un po' di brodo. Alla fine unite poco burro e mescolate. Otterrete un composto che stenderete sui crostini di pane leggermente inumiditi col brodo.

Pappa al pomodoro

Soffriggete in olio della cipolla tagliata a fettine e aggiungete in abbondanza i pomodori e un po' di conserva.

A parte cuocete il pane raffermo a pezzi, con molto basilico e spicchi d'aglio spezzati. Versateci quindi il soffritto e mescolate bene il tutto, facendo ancora bollire finché non diventa una vera « pappa ». Servitela colandoci sopra un filo d'olio d'oliva. Il giorno dopo, facendola ribollire, è ancora più buona.

Zuppa di fagioli alla barrocciaia

Fate cuocere i fagioli in scarsa acqua con un poco d'olio d'oliva, qualche foglia di salvia e degli spicchi d'aglio. Quasi a fine cottura aggiungete il sale e poca conserva di pomodoro. Nelle scodelle ponete delle fette di pane che ricoprirete con il brodo di cottura e un po' di fagioli. Servite condendo con olio d'oliva, macinandovi sopra abbondante pepe. I

più distinti chiamano questa zuppa « alla lombarda ».

Le fette

Fate bollire fino a giusta cottura foglie di cavolo nero dopo avergli sfilato le costole. Preparate delle fette di pane scuro abbrustolite, strusciandole sopra e sotto con spicchi d'aglio. Mettetele nelle scodelle e cospargetele di buon olio d'oliva nuovo. Stendete con cura le foglie di cavolo sulle fette con un po' della loro acqua. Macinatevi sopra del pepe e colateci un filo d'olio. Servite ben caldo.

Ribollita

Fate soffriggere dentro un tegame, in olio d'oliva, cipolla, carota, sedano e prezzemolo tritati. Aggiungete poi conserva di pomodoro e brodo di fagioli cotti a parte. Tritatevi dentro cavolo bianco, bietola e patate. Unite i fagioli e condite con sale, pepe, un rametto di pepolino e fate cuocere bene il tutto. In una zuppiera preparate del pane di campagna tagliato a sottili fette e, a strati, versateci il brodo delle verdure sopradetto fino a zuppare bene. Lasciate riposare qualche ora o meglio un giorno. Prima di servire, mettete nuovamente a riscaldare nel tegame, magari facendo ribollire un po', con olio e aglio.

Fagioli e ceci lessi

Ponete i fagioli secchi a bagno in acqua per una nottata. Risciacquateli e metteteli al

fuoco. Versateci acqua fredda fino a coprirli. Aggiungete qualche foglia di salvia e uno spicchio d'aglio sbucciato. Fate cuocere per tre-quattro ore lentamente, a fuoco basso e a piccolo bollore, con la pentola coperta, aggiungendo ogni tanto acqua bollente. Il segreto è che i fagioli, nel cuocere, non devono quasi muoversi. Salate poco e solamente quasi a fine cottura. Scolateli e serviteli bollenti con olio, e, se vi piace, con pepe. I fagioli freschi si cuociono allo stesso modo, per un'ora circa, senza la preventiva ammollatura.

I ceci vanno tenuti a bagno in acqua con un pizzico di bicarbonato per almeno dodici ore. Lavateli poi in parecchie acque, metteteli nella pentola, ricopriteli d'acqua e aggiungete uno spicchio d'aglio. Fateli cuocere per tre-quattro ore con gli stessi accorgimenti dei fagioli. Scolateli e serviteli ben caldi con olio nuovo, una spruzzata di sale e una spolverata di pepe.

Minestra di fagioli

Fate cuocere bene i fagioli in scarsa acqua che salerete un po' a fine cottura. Passatene una metà allo staccio o altrimenti. A parte preparate un abbondante soffritto di aglio e prezzemolo ben tritati. Molti mettono il ramerino anziché il prezzemolo.

Quando sarà colorito aggiungete brodo di fagioli, un po' di pepe e conserva di pomodori. Fate bollire qualche minuto e poi versatelo nella pentola dei fagioli. Fate quindi cuocere nella pentola la pasta che deve essere piuttosto grossa. Servite calda, tiepida o fredda, sempre senza formaggio.

Pasta e ceci

Mettete in bagno i ceci per almeno una notte con un po' di sale. Il giorno dopo ponete a cuocere i ceci in una pentola con giusta acqua. Quando i ceci saranno ben cotti passateli al passatutto bagnandoli con la loro acqua e lasciandone da parte una piccola quantità per aggiungerli interi alla minestra. Fate soffriggere in un tegamino, dolcemente, degli spicchi d'aglio e un bel mazzetto di ramerino.

Mettete al fuoco il passato di ceci e quando bolle buttateci la pasta, preferibilmente tagliatelle spezzate o paternostri. Quando ha appena cominciato a cuocere gettatevi l'olio bollente del tegamino dopo aver tolto il ramerino e l'aglio. Prima di servire aggiungete i ceci interi. È buona calda, tiepida e riscaldata il giorno dopo.

Passatelli

Impastate del pangrattato con uovo, parmigiano grattato, un pezzetto di burro, noce moscata e sale. Mescolate bene per formare un impasto piuttosto sodo sulla spianatoia. Facendo passare a forza questo impasto, attraverso lo speciale attrezzo bucato, si formano dei cilindretti che getterete nel brodo bollente. Cuocete pochi minuti e serviteli ben caldi nel brodo.

Ravioli

Lessate degli spinaci in poca acqua. Strizzateli e tritateli molto finemente. In un recipiente mettete della ricotta fresca ben scolata,

del parmigiano grattato e uno o più uova a seconda della quantità. Condite con sale e odore di noce moscata e mescolate bene.

Formate delle palline ovali arrotondandole con le mani su una spianatoia leggermente infarinata. Fateli cuocere in acqua salata bollente pochi minuti finché non vengono a galla. Li condirete con burro fuso, cospargendoli di cacio grattato. Se volete, anche con pomodoro.

Farinata con gli zoccoli

Stemperate bene con acqua in una tazza la farina bianca. In una pentola avrete messo al fuoco dell'acqua leggermente salata. Quando bolle versateci lentamente il contenuto della tazza mescolando rapidamente perché non si formino grumi. A parte fate friggere in olio dei piccoli pezzi di pane. Quando la farinata è cotta, versateci sopra l'olio con gli zoccoli e servite cospargendo di cacio grattato.

Farinata gialla coi fagioli

Fate cuocere i fagioli, preferibilmente borlotti, e scolateli. Nel brodo dei fagioli, quando bolle, versate lentamente la farina di granturco, meglio se di quella macinata grossa, e mescolate bene. A parte fate soffriggere molti spicchi d'aglio lasciandoli interi e facendo attenzione che rimangano appena giallini. Versate il soffritto nella farinata che ha appena cominciato a cuocere, mescolando sempre. Quando la farinata è quasi cotta unite i fa-

gioli. Si può servire calda oppure, quando è fredda, tagliata a fette e abbrustolita sulle braci o fritta in olio.

Farinata gialla col cavolo

Fate cuocere bene del cavolo verzotto o nero in acqua leggermente salata e poi scolatelo. Nel brodo del cavolo, quando bolle, versate lentamente la farina gialla e mescolate bene. A parte fate soffriggere un porro oppure della cipollina bianca tagliata a fettine assieme a della pancetta di maiale. Versate il soffritto nella farinata che ha appena cominciato a cuocere, mescolando sempre. Quando la farinata è quasi cotta unite il cavolo. Volendola più ricca aggiungete anche dei fagioli lessi. Servitela calda oppure, quando è fredda, tagliatela a fette e abbrustolitela sulla gratella.

Gnocchi di farina gialla

Usate la farina gialla macinata grossa. Salate l'acqua e quando bolle versate lentamente la farina mescolando continuamente. Si dovrà avere una densità inferiore alla polenta e superiore alla farinata. A cottura completa prendetela col cucchiaio dalla pentola e, aiutandovi con un coltello, depositatela, a gnocchetti, nei piatti. Conditela con burro e cacio, o con sugo di pomodoro o di carne, sempre con abbondante cacio grattato.

Gnocchi di patate

Lessate le patate, pelatele e pestatele finemente. Unite farina bianca in proporzione di uno a quattro e mescolate molto bene in modo da formare una pasta non troppo dura. Sulla spianatoia infarinata formate dei cilindretti della grossezza di un dito che taglierete obliquamente alla lunghezza di tre centimetri. Con un dito formate su ognuno una piccola fossetta. Lasciateli asciugare un po' e cuoceteli, pochi alla volta, in acqua bollente salata. Appena salgono alla superficie si tolgono con un mestolo bucato facendoli scolare bene. Conditeli con sugo di pomodoro o di carne sempre con molto cacio grattato.

Spaghetti a cacio e pepe

Condite gli spaghetti, cotti al dente, con molto cacio pecorino vecchio o, in mancanza, con parmigiano. Mescolate bene e a lungo in piatto caldo, macinandovi sopra pepe in abbondanza.

Spaghetti olio e aglio crudo

Strusciate bene uno spicchio d'aglio sul piatto, in modo che ne venga completamente aromatizzato. Versateci un bel po' d'olio. Rovesciate gli spaghetti cotti al dente e bollenti nel piatto. Mescolate bene e servite senza formaggio.

Spaghetti aglio olio e peperoncino

Mentre cuociono gli spaghetti, fate soffriggere in una casseruolina parecchi spicchi d'aglio tagliati in due facendo attenzione che rimangano di colore giallo e alcuni pezzetti di peperoncino rosso. Quando gli spaghetti sono al dente, scolateli bene e versateci sopra, bollente, l'olio e il resto. Mescolate e servite senza formaggio.

Spaghetti al basilico

Tritate il più minutamente possibile, o meglio pestate, molte foglie di basilico. Aggiungete olio d'oliva e formaggio pecorino o, in mancanza, parmigiano grattugiato. Mescolate a lungo questa salsa che servirà a condire gli spaghetti oppure il riso bollito.

Sugo finto

Tritate bene del sedano, molta cipolla, carota, prezzemolo e basilico. Fate soffriggere in olio d'oliva e condite con sale e pepe. Buttateci la conserva o pomodori maturi sbucciati e puliti dei semi. Fate cuocere a lungo aggiungendo ogni tanto qualche cucchiaiata di acqua calda. Questo sugo è adatto sia per la pasta lunga che per quella corta, per tagliatelle fatte in casa, tortelli, ecc. sempre con cacio grattato.

Tagliatelle al sugo di prosciutto

Fate soffriggere in un pentolino, con olio, della carota e del sedano tritati molto fini. Aggiungete prosciutto grasso e magro tagliato a fettine e fatelo appena soffriggere mescolandolo. Mettete quindi i pomodori a pezzettini, freschi o pelati. Fate cuocere lentamente finché il sugo non si sia ritirato. Condite le tagliatelle con parmigiano grattato mescolando bene.

Riso e castagne secche

Fate cuocere le castagne secche in un bel po' di acqua leggermente salata a fuoco lento e senza mescolare. Quando sono cotte, scolatele e nel loro brodo, aggiungendo del latte, fate cuocere il riso. A cottura completa unite le castagne, mescolate e servite come minestra da mangiare col cucchiaio.

Riso e fagioli

Cuocete i fagioli in acqua lentamente, salandoli alla fine. Fate soffriggere in un tegamino cipolla, sedano, aglio, prezzemolo, basilico e peperoncino rosso assieme a prosciutto o pancetta di maiale a pezzettini. Poi unite i pomodori pelati e fate cuocere una decina di minuti. Versate il soffritto nella pentola dove ci sono i fagioli e fate bollire per altri dieci minuti. Buttate quindi il riso e, mescolandolo, portatelo a cottura. Questa minestra si serve calda ma è buonissima anche tiepida o fredda.

Risotto con salsiccia

Fate soffriggere lentamente in olio un po' di cipolla tagliata in fettine sottili, aggiungete la salsiccia sbriciolata, mescolate per qualche minuto e mettete poi i pomodori freschi o pelati. Quindi versate il riso mescolandolo bene e portate a giusta cottura aggiungendo brodo bollente. Servite con formaggio parmigiano. Risulta molto appetitoso anche in bianco senza pomodori.

Torta di ceci

Stemperate la farina di ceci in acqua, fate posare e poi schiumate, quindi mescolate per formare una farinata liquida cui aggiungerete sale e un po' d'olio. Ungete una teglia grande e metteteci la farinata in modo che lo spessore rimanga sottile. Versate sopra un filo d'olio. Cuocete in forno ben caldo fino ad avere una superficie arrosolata. Servitela calda spolverandoci del pepe.

Tortelli di patate

Lessate le patate, sbucciatele e schiacciatele bene. Unite un po' di burro, uovo, noce moscata e tanto formaggio grattato. Mescolate impastando bene il tutto. È così pronto il ripieno dei tortelli. Preparate ora la pasta all'uovo e tiratela in sfoglia sottile. Tagliatela poi in dischi di 7-8 centimetri di diametro, mettendo al centro di ognuno un cucchiaio

del ripieno. Ripiegate in due il disco di pasta a forma di semiluna saldandolo bene con le dita ai margini e quindi, unendo le punte, dategli la tipica forma arrotondata del tortello. Cuoceteli per una decina di minuti in abbondante acqua salata facendo attenzione che non si aprano. Scolateli e conditeli con sugo di carne o di pomodoro.

Uova

Uovo a bere, bucato ai due poli con un ago e succhiato.

Uovo alla cocca, messo in acqua fredda e bollito per 1-2 minuti.

Uovo barzotto, bollito per 4-5 minuti.

Uovo sodo, bollito per 7-9 minuti.

Uovo in camicia, scocciato, fatto scivolare nell'acqua bollente e cotto per 2-3 minuti.

Uovo frullato, in tazza, assieme a un po' di zucchero.

Uova affrittellate

Scocciate le uova in una padella di ferro dove fuma l'olio. Con un cucchiaio di legno cercate che la chiara non si allarghi troppo dal rosso. Rivoltatele una o più volte in modo che fuori siano ben colorite e dentro morbide e tenere.

Uova al tegamino

Scocciate le uova dentro un tegamino con olio. Fate in modo che sopra il rosso non rimanga della chiara, lisciandolo delicatamente col cucchiaio. Fate cuocere a fuoco moderato finché la chiara non si sia rappresa del tutto e servite con sale e pepe.

Uova al pomodoro

In un tegamino con olio fate cuocere bene della polpa di pomodori maturi. Salate e pepate. Rompeteci sopra le uova. Mescolando delicatamente senza rompere il rosso, cuocete a fuoco moderato finché le chiare non si sono rapprese.

Frittatine

Sbattete le uova con un pizzico di sale in una scodella e versatene una cucchiaiata in un padellino di ferro dove fuma l'olio d'oliva. Appena si rapprende togliete la frittatina, fatene un'altra e così via. Si mangiano arrotolate, semplicemente o condite con parmigiano e sugo di pomodoro, di carne o di funghi.

Frittata di cipolle

Tagliate le cipolle a fettine fini e mettetele nella padella di ferro con olio, sale e pepe. Fatele appassire lentamente mescolando finché non diventano bionde. Sbattete moderatamen-

te le uova in una scodella con un po' di sale e versate nella padella mescolando. Quando la frittata è dorata da una parte rivoltatela aiutandovi con un piatto. Non deve cuocere molto. È buona calda, tiepida, o fredda.

Frittata di patate

Affettate le patale lesse e mettetele in padella con olio, sale e pepe. Fatele insaporire bene e versateci le uova appena sbattute con un pizzico di sale. Mescolate un po' col cucchiaio di legno e quando comincia a rapprendersi, voltate, fate dorare e servite. Volendola più saporita aggiungete alle uova sbattute cacio grattato.

Frittata di zucchini

Tagliate gli zucchini a fettine piuttosto sottili. Fate cuocere in padella con olio e un po' di sale a fuoco moderato. Quando sono ben cotti versateci le uova poco sbattute con un pizzico di sale e pepe. Mescolate col cucchiaio di legno. Quando la frittata è dorata da una parte voltatela. Da servire calda o fredda.

Frittata di spinaci

Lessate gli spinaci, strizzateli con le mani, tritateli e metteteli in padella con olio, sale e pepe. Fateli insaporire bene mescolando. Versate le uova sbattute appena, con sale e un po' di formaggio parmigiano. Fate rosolare da una parte e rivoltatela. È molto buona anche fredda.

Tortino di carciofi

Prendete dei carciofi, togliete le foglie esterne, le punte e le parti dure. Tagliateli in piccoli spicchi e fateli friggere lentamente con olio in padella, spruzzandoli ogni tanto con acqua. Quando sono cotti e ben dorati, versateci le uova sbattute con qualche goccia d'acqua, sale e pepe. Coprite con coperchio e fate cuocere non troppo in modo che il tortino rimanga soffice. Se potete cuocerlo in forno, viene meglio.

Tondone

Stemperate la farina bianca con acqua e un pizzico di sale in modo da formare una pastella abbastanza liquida. In una padella appena unta con olio o altro grasso, versate un sottile strato di pastella che friggerete da una parte e dall'altra.

Pandorato

Tagliate delle fette di pane raffermo, bagnatele nel latte e poi nell'uovo sbattuto. Friggetele in olio e poi salatele.

Crocchette di patate

Lessate le patate, sbucciatele, schiacciatele e passatele al setaccio. Impastate bene condendo con sale e noce moscata. Sulla spianatoia ben infarinata formate con le mani tanti

cilindri grossetti, che passerete nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Friggete in olio bollente.

Fiori di zucca fritti

Prendete dei fiori di zucca, togliete il gambo e le esterne foglioline verdi. Passateli in una pastella di farina e acqua leggermente salata. Friggeteli in olio bollente.

Gobbi fritti

Prendete delle costole di gobbo o cardo, tagliatele a pezzi e cuocetele in acqua salata. Scolate e fate asciugare. Poi involtatele in una pastella fatta con farina, acqua e un pizzico di sale. Fate friggere bene in olio bollente. Anziché la suddetta pastella potete usarne un'altra con farina e uovo sbattuto.

Nello stesso modo si possono friggere le costole di sedano, i finocchi, il cavolfiore, ecc.

Carciofi fritti

Pulite i carciofi togliendo tutte le parti dure, tagliategli in otto spicchi e metteteli in acqua con un po' di sugo di limone. Asciugateli bene e gettateli nella farina. Preparate intanto l'uovo ben sbattuto – prima la chiara e poi il tuorlo – con un pizzico di sale. Scuotete i carciofi dalla farina, passateli nell'uovo sbattuto lasciandoli che si imbevano bene. Friggeteli in olio bollente e serviteli su carta gialla.

Carciofi alla contadina

In un tegame fate soffriggere in poco olio qualche spicchio d'aglio. Metteteci poi i carciofi puliti e tagliati a spicchi, condite con sale e pepe, versate dell'acqua calda e lasciate bollire a lungo. Quando saranno prosciugati aggiungete sugo di pomodoro oppure conserva diluita in acqua e fate finire di cuocere.

Carciofi ritti semplici

Levate ai carciofi solo poche foglie esterne. Tagliate il gambo alla base, spuntateli e allargate le foglie interne. Metteteli ritti nel tegame insieme coi gambi sbucciati e interi. Conditeli con solo olio e sale. Aggiungete acqua sino a quasi coprirli. Cuocete lentamente e a lungo con coperchio. Alla fine l'acqua dovrà essersi ritirata del tutto. Da servire caldi o freddi.

Carciofi ritti ripieni

Pulite i carciofi, tagliate i gambi alla base, spuntateli e allargate bene le foglie cercando di non romperle. Preparate un battuto con qualche gambo di carciofo, carnesecca, poco aglio e prezzemolo e midolla di pane. Aggiungete un bel po' d'olio e mescolate il tutto. Introducete questo composto nel centro delle foglie facendolo penetrare bene. Mettete quindi i carciofi ritti in un tegame, spruzzateli di sale e cospargeteli d'olio. Aggiungete abbondante acqua e fate cuocere lentamente con coperchio, bagnando ogni tanto i carciofi col fondo di cottura. Sono ottimi anche freddi.

Funghi semplici

Tutte le qualità di funghi sono adatte. Puliteli, lavateli alla svelta e tagliateli a pezzetti. Fate appena soffriggere qualche spicchio d'aglio e un mazzetto di foglie di nepitella. Gettateci i funghi e fate cuocere lentamente condendo con sale, pepe e aggiungendo qualche cucchiaiata di acqua calda.

Funghi in umido

Da preferirsi i porcini giovani ma vanno bene anche gli altri funghi duri. Puliteli, lavateli appena e tagliateli a pezzi. In un tegame fate soffriggere in poco olio qualche spicchio d'aglio, prezzemolo tritato e un po' di nepitella. Aggiungete quindi i funghi, un po' di brodo, sale e pepe. Fate bollire finché non sarà prosciugato. Aggiungete sugo di pomodoro o conserva e fate finire di cuocere. Ottimi con la polenta.

Funghi fritti

Tutti i funghi vanno bene ma i più buoni sono i porcini. Puliteli, raschiate i gambi e lavateli appena, senza lasciarli nell'acqua. Asciugateli, tagliateli a fette piuttosto grosse, infarinateli e gettateli nell'olio bollente. Toglieteli, scolateli e deponeteli su un foglio di carta gialla. Quando sono ancora bollenti salateli e, se vi piace, pepateli.

Cipolline in agro dolce

Pulite le cipolline dalla pellicola esterna e mettetele a bagno in acqua fresca. Fate soffriggere in olio, meglio se con un po' di grasso di maiale, della cipolla e dell'aglio tritati. Appena sono coloriti, unitevi le cipolline con un cucchiaio di zucchero, mezzo bicchiere di buon aceto e tanta acqua da ricoprirle. Fatele bollire finché l'acqua non si sia del tutto ritirata. Servitele calde.

Fagioli alle uova d'aringa

Prendete un'aringa femmina, apritela, togliete le uova e sbriciolatele, mescolando bene con olio d'oliva in modo da formare una salsa liquida con la quale condirete i fagioli bianchi che avrete fatto lessare senza sale. Se vi piace, aggiungete un po' di cipolla cruda tagliata a fettine.

Fagioli all'uccelletto

Fate soffriggere in padella con olio degli spicchi d'aglio schiacciati e molte foglie di salvia. Quando la salvia comincia a diventare bruna, gettatevi dei pomodori freschi, sbucciati e puliti dei semi. Mescolate bene finché il pomodoro non è cotto, poi mettetevi i fagioli preventivamente lessati, salate e pepate. Lasciate cuocere lentamente per un quarto d'ora aggiungendo, se occorre, un po' di acqua dei fagioli, tenendo presente che la pietanza deve restare quasi brodosa.

Fagioli con le cotenne

Preparate un soffritto di olio, aglio, cipolla affettata, prezzemolo, conserva di pomodoro, sale e pepe. Unite un po' di brodo e le cotenne di maiale già lessate nonché i fagioli preventivamente cotti. Fate cuocere per una mezz'ora aggiungendovi eventualmente brodo.

Salsicce coi fagioli

Bucate le salsicce in più parti e mettetele in padella con un po' d'olio. Fatele cuocere lentamente con qualche cucchiaio d'acqua. Toglietele quindi dalla padella e conservatele coperte e in caldo. Aggiungete al grasso delle salsicce altro olio e fatevi soffriggere cipolla, aglio e sedano tritati. Versate poi il sugo di pomodoro con sale e pepe. Dopo una decina di minuti di cottura, unite le salsicce e i fagioli lessati. Fate insaporire per un quarto d'ora mescolando e servite molto caldo.

Piselli al prosciutto

Fate appena soffriggere in olio del prosciutto grasso e magro tagliato a dadini. Gettatevi dentro i piselli che avrete appena sgranati. Aggiungetevi sale, pepe, un bel po' di prezzemolo, qualche spicchio d'aglio e un cucchiaino di zucchero. Fate cuocere, mescolando, per un quarto d'ora.

Rape con salsicce

Tagliate in due le salsicce e fatele cuocere in padella con un po' d'olio e un gocciolo di acqua e poi toglietele. Nell'olio e nel grasso di salsicce rimasto, fate soffriggere qualche spicchio d'aglio. Indi gettare in padella le rape che avrete preventivamente cotte in acqua salata e strizzate. Fate insaporire bene le rape a fuoco vivo mescolando per alcuni minuti. Servitele ben calde dopo aver aggiunto le salsicce.

Carnesecca alla boscaiola

Fate cuocere delle fette di carnesecca in padella a fuoco vivo. Quando sono appena rosolate, versateci sopra qualche cucchiaino di aceto e mescolate bene. Servite con fette di pane di campagna.

Rape saltate in padella

Pulite le rape scartando le foglie esterne grosse e dure e sfilando le costole alle altre. Lessatele in acqua salata tanto che non diventino troppo morbide. Strizzatele con le mani e mettetele in una padella con olio dove avrete fatto soffriggere, fino a diventare biondi, degli spicchi d'aglio. Fate insaporire bene mescolando durante i cinque-dieci minuti di cottura.

Accompagnano le cotolette di maiale, il cotechino e tante altre pietanze.

Roventini

Occorre sangue fresco di maiale. Rimescolatelo subito perché non si coaguli. Aggiungete un po' di farina e, se l'avete, brodo di maiale. Condite con molto sale, spezia regina (polvere di cannella e di chiodi di garofano), mescolando bene. In una piccola padella di ferro, unta con lo strutto, versate un sottile strato di sangue che si rapprende subito, rivoltatelo con l'aiuto di un coperchio. Toglietelo e cospargeteci sopra formaggio grattato e, se vi piace, pepe.

Polpette

Tritate con la mezzaluna il lesso avanzato, dopo averlo pulito del grasso. Unitevi prezzemolo e aglio tritati, formaggio parmigiano, midolla di pane bagnato, o meglio, cotto nel latte, sale, pele e, a piacere, noce moscata; e inoltre una o due uova a seconda della quantità. Mescolate bene e a lungo e poi, con le mani, formate delle pallottole con superficie uniforme. Schiacciatele un po', involtatele nel pangrattato e friggete in olio abbondante e bollente.

Polpettone

Prendete della carne macinata finemente, conditela con sale, pepe, formaggio e un po' di noce moscata. Aggiungete una o due uova a seconda della quantità e un po' di midolla di pane bagnata e strizzata. Mescolate molto bene e con le mani bagnate formate una palla ovale, infarinatela e gettatela nell'acqua bol-

lente. Può essere mangiato lesso con sottaceti, salsa verde, ecc., anche freddo.

Lesso di manzo

I tagli di manzo per un buon lesso sono: il cimalino, la pera, la sorra, lo spicchio di petto, la falda o rigonfio, le costoline, il muscolo, la coda. Saprete che, per avere un buon lesso, la carne va immersa nell'acqua bollente. Fate bollire la carne a lungo e a fuoco moderato e salate in fine cottura. Servite il lesso con sottaceti, salsa verde, puré di patate, radici rosse, o con verdura, come cavolfiore lessato, eccetera.

Brodo

Il brodo buono esige un buon taglio di lesso. Gli odori sono cipolla, carota, sedano e prezzemolo. Sarà bene aggiungere anche un bell'osso spugnoso. La carne, per ottenere un buon brodo, va messa a bollire in acqua fredda e salata. Si può ingentilire il brodo aggiungendo al manzo un po' di zampa o un pezzo di pollo.

Lesso rifatto

Fate un battuto d'aglio ben tritato e soffriggetelo lentamente in olio. Quando sarà colorito, aggiungetevi pomodori e molte foglie di salvia. Tagliate il lesso di manzo a fette e mettetelo a cuocere nella suddetta salsa per una mezz'ora aggiungendo, se occorre, qualche cucchiaiata di brodo caldo.

Friggione contadino

Fate soffriggere la cipolla in olio e quando è colorita aggiungetevi pomodori in pezzi, patate lessate, ramerino, sale, abbastanza pepe, un bicchier di vino e pezzi di lesso rimasto. Fate cuocere un bel po' aggiungendo qualche cucchiaiata di brodo di carne.

Peperonata

Tritate una cipolla e uno spicchio d'aglio e fate dorare nell'olio e poi unite i pomodori e un bicchiere di vino bianco che lascerete evaporare prima di versare i peperoni tagliati a fettine. Condite con sale e pepe, coprite e lasciate cuocere per mezz'ora mescolando di frequente e aggiungendo, se occorre, qualche cucchiaiata di acqua o meglio di brodo bollente.

Trippa in bianco

Tagliate la trippa, ben lavata, in striscioline e mettetela a rosolare in un soffritto di olio e cipolla. Condite con sale e pepe e fate cuocere una ventina di minuti aggiungendo, se necessario, del brodo. Prima di servire unite un po' di burro e cacio grattato e mescolate bene.

Trippa e zampa alla fiorentina

Fate soffriggere sedano, carota e cipolla tritati fini in una casseruola con olio. Quando il soffritto è colorito bagnate con vino bianco,

fate ritirare, versate i pomodori pelati e fate cuocere per dieci minuti. Mettete poi nel recipiente la trippa di vitello tagliata a piccole striscie e la zampa, sempre di vitello, lessata e tagliata a pezzetti. Fate cuocere mescolando e bagnando, se necessario, con qualche cucchiaio di brodo. Prima di servire aggiungete un po' di burro e cacio grattato. Servire caldo.

Fegatelli di maiale

Il modo migliore di cucinare i fegatelli di maiale è allo spiedo. Prendete dei pezzetti di fegato di maiale, conditeli con sale e pepe, avvolgeteli nella rete di maiale che avrete ammorbidito tenendola in acqua tiepida. Infilateli ciascuno nello spiedo fra due foglie di alloro e due crostini di pane fresco. Fate cuocere a fuoco di legna per una ventina di minuti. Un buon risultato si ottiene anche facendoli in teglia, alla stessa maniera, ma senza il pane. I fegatelli di maiale possono essere insaporiti, anziché con alloro, con semi di finocchio o con salvia.

Fegato con cipolle

Fate soffriggere in olio molta cipolla a fettine, aggiungete un po' di acqua calda e lasciate prosciugare al fuoco, indi del vino continuando a fare cuocere per un quarto d'ora. Mettete poi il fegato tagliato a fettine e fate cuocere per pochi minuti. Condite con sale, pepe e servite caldo.

Coratella d'agnello alla cacciatora

Con spicchi d'aglio e un mazzettino di ramerino mettete a rosolare nell'olio la coratella ben pulita condendola con sale e pepe. Continuate la cottura lentamente bagnando con vino bianco. Nello stesso modo si possono cucinare le interiora di bovino o di pollo, come polmone, animelle, fegato, ecc., con la variante della salvia anziché ramerino.

Coniglio in umido

Mettete in una teglia un coniglio a pezzi piccoli con battuto leggero di tre spicchi d'aglio e un rametto di ramerino, sale e molto olio. Lasciate rosolare bene rimestando continuamente. Versate poi un bicchiere di vino e, quando è evaporato aggiungete la conserva di pomodoro. Portate a cottura completa bagnando ogni tanto con brodo di carne. Avrete un tipico piatto paesano.

Nella stessa maniera viene buonissimo anche il pollo.

Aringa

Togliete la testa, aprite l'aringa a metà dalla parte della schiena e se la volete meno salata mettetela a bagno nell'acqua. Cuocetela in gratella e mangiatela semplicemente con olio assieme a patate lesse, a bietole, spinaci o meglio rape saltate in padella con aglio. Se vi piace potete conditarla con olio e aceto.

Baccalà lesso coi ceci

Fate lessare il baccalà, già pulito e bagnato per almeno un giorno, mettendolo in acqua fredda e facendolo bollire appena per qualche minuto. Servitelo caldo accompagnato da ceci lessati e bollenti. Condite con olio di oliva e pepe macinato al momento.

Baccalà in umido

Tagliate il baccalà bagnato a pezzetti. Infarinatelo e fatelo ben rosolare in padella con qualche spicchio d'aglio spezzato. Quando il baccalà avrà preso un bel colore dorato, unitevi dei pomodori pelati. Lasciate cuocere qualche minuto e cospargetelo di prezzemolo tritato (molti non ce lo mettono). Ancora cinque minuti, aggiungendo pepe e sale se occorre. Servite ben caldo possibilmente con polenta.

Baccalà coi porri

Tagliate a fette il baccalà, già ammollato, che immergerete, infarinato, nell'olio bollente. Friggetelo ritirando quando è dorato. A parte in una teglia fate soffriggere molto lentamente i porri tagliati a fettine. Mescolate bene, aggiungendo, se necessario, un po' di acqua calda. Quando i porri saranno cotti, mettete nella teglia le fette di baccalà fritte, aggiungete i pomodori spezzettati, pepate, salate se necessario, e fate cuocere per una ventina di minuti. Servite preferibilmente con polenta.

Polpette di baccalà

Mettete al fuoco in acqua fredda il baccalà già ammollato e toglietelo al primo bollore. Asciugatelo, tritatelo fine assieme a due acciughe lavate e disliscate, un mazzetto di prezzemolo e qualche spicchio d'aglio. Mettete in un recipiente e aggiungete un po' di parmigiano, del pane bagnato col latte e strizzato, un uovo o due e un pizzico di sale e pepe. Mescolate bene in modo da fare un impasto morbido e omogeneo. Formate con le mani delle polpettine, passatele nel pangrattato e friggetele in olio bollente. Sono buone anche fredde.

Frittura di pesciolini

I pesciolini, fino alla lunghezza di cinque-sei centimetri, non richiedono alcuna preparazione. Lavateli appena in acqua, asciugateli con un panno e passateli nella farina. Scuoteteli e metteteli nella padella dove fuma olio abbondante e bollente. Qualche minuto di cottura è sufficiente. Sgocciolate bene i pesciolini e deponeteli su carta gialla. Spruzzateci il sale e serviteli ben caldi.

Tonno cipolla e fagioli

Unite ai fagioli lessi del tonno in scatola e delle fettine di cipolla. Condite con un po' d'olio, sale e pepe. Da servire freddo.

Tonno coi piselli

Fate soffriggere in olio dell'aglio e prezzemolo tritati. Quando l'aglio comincia a colorirsi, unite pomodori maturi tagliati a pezzi e, dopo un po', i piselli freschi. Salate e pepate. Lasciate cuocere per oltre mezz'ora eventualmente bagnando con acqua o brodo caldo e poi aggiungete il tonno in scatola. Lasciate cuocere per altri dieci minuti mescolando e servite.

Ballotte

Fate bollire le castagne in acqua con qualche foglia d'alloro oppure con fiori di finocchio. Potete anche mondarle della buccia esterna e farle bollire sempre con un mazzetto di fiori di finocchio o con foglie di alloro: si dicono « pelate ».

Bruciate

Se volete fare le bruciate occorre la padella bucata. Dovete castrare le castagne cioè fargli un taglio nella buccia e porle a cuocere nella padella mescolandole spesso. Quando sono cotte, aumentate il fuoco e fate bruciacchiare la buccia. Poi rinvoltatele in un cencio di lana e lasciatele stufare per dieci minuti.

Un modo più raffinato di gustare le bruciate è quello di metterle a bagno per una mezz'ora, dopo averle pulite e un po' schiacciate, in vino rosso vecchio.

Castagne secche

Pulite le costagne secche, o vecchioni, dei residui di buccia. Sciacquatele appena in acqua corrente e mettetele in una pentola con acqua fredda un po' salata. Fatele bollire per varie ore a fuoco moderato. Mangiatele, calde o fredde, col cucchiaio assieme alla loro acqua che è buonissima.

Pattona

È la polenta di farina di castagne. Prendete un paiolo di rame o una pentola capace. Fate bollire dell'acqua leggermente salata e versateci tutta insieme, in proporzione di mezzo chilo di farina per litro, la farina di castagne che ricoprirà completamente l'acqua. Infilate al centro del paiolo un bastone di legno; dal foro uscirà a fontana l'acqua bollente. Con lo stesso bastone cominciate subito a mescolare velocemente, con forza e senza interruzione, in senso rotatorio da destra a sinistra in modo da non formare grumi. Se vedete che la polenta risulta troppo dura, aggiungete acqua bollente. Sempre mescolando fate cuocere per oltre mezz'ora. A fine cottura, con un mestolo bagnato d'acqua, cercate di riunire la polenta al centro del paiolo staccandola il più possibile dalle pareti. Poi rovesciate il paiolo sulla spianatoia facendo battere un margine affinché la polenta si depositi tutta insieme assumendo la tipica forma. Tagliatela a fette con un filo. Si mangia calda o fredda e, in quest'ultimo caso, anche abbrustolita o fritta. È ottima da sola oppure con ricotta o formaggio fresco.

Necci

Mescolate bene in un recipiente farina di castagne con acqua e un pizzico di sale in modo da formare una farinata piuttosto liquida. Per cuocere i necci occorrono dei tondi di pietra o di coccio, detti « testi » che si arroventano sul fuoco, nella brace o nel forno. Si copre un testo di foglie di castagno, vi si versa sopra uno strato di farinata, si ricopre con altre foglie e vi si deposita sopra un altro testo sempre caldissimo. In pochi minuti sono cotti. Si mangiano soli oppure con ricotta o formaggio fresco.

Frittelle di farina dolce

Stemperate la farina di castagne in acqua fredda e formate una farinata non troppo liquida cui unirete un po' d'olio e un pizzico di sale. In una padella con l'olio ben bollente versate a cucchiaiate la farinata in modo da formare le frittelle che lascerete cuocere rivoltandole. Toglietele e deponetele su carta gialla. Da servire calde, tiepide o fredde. Per renderle come un dolce, si possono fare anche con l'uva passolina.

Castagnaccio

Stemperate la farina di castagne in acqua per formare una farinata liquida. Unite una presa di sale, un po' d'olio e mescolate bene. Ungete appena una teglia, versateci la farinata che non dovrà essere più alta di un dito, co-

spargetela di pinoli o di noci sgusciate e uva passolina. Versate sulla superficie un filo di olio e cuocete in forno fino ad avere sopra una crosta arrosolata e screpolata e nell'interno una pasta morbida ed elastica.

Frittelle di mele

Prendete delle mele grosse, renette o di altra varietà ma non troppo mature. Togliete il torsolo senza romperle, sbucciatele e tagliatele a fette dello spessore di un dito. Mescolando bene e a lungo, preparate una pastella con farina, acqua fredda, un po' d'olio e uovo sbattuto. Mettete le fette nella pastella e fate in modo che se ne ricoprano bene e quindi gettatele nell'olio bollente. Friggetele bene e dopo tolte, quando non sono più bollenti, spolveratele di zucchero comune oppure vanigliato.

Frittelle di riso

Fate cuocere bene, in mezzo litro di latte, un etto di riso, una noce di burro, un pizzico di sale, un cucchiaio di zucchero e la scorza grattugiata di mezzo limone. Mescolate spesso perché non si attacchi: l'impasto dovrà risultare piuttosto sodo. Toglietelo dal fuoco e lasciatelo freddare. Dopo mezz'ora aggiungete una cucchiaiata di rhum o di vin santo, tre rossi d'uovo e 50 gr. di farina bianca. Rimescolate con cura e poi lasciate riposare l'impasto per due o tre ore. Quando sarete per friggere, montate le tre chiare molto bene e mescolatecele piano piano. Gettate col cucchiaio, senza sgoc-

ciolature, l'impasto nella padella con abbondante olio bollente. Fate friggere le frittelle fino a che siano dorate. Toglietele scolando bene e deponetele sul colafritto o su carta gialla. Dopo un po' spolverate con zucchero vanigliato e mettere in tavola.

Brigidini

Rompete una o due uova in una ciotola, unite zucchero, un pizzico di sale e dei semi di anice pestati. Mescolate gli ingredienti con un mestolo di legno e unite tanta farina da ottenere una pasta piuttosto soda. Lavoratela bene e fate delle palline grosse come una nocciola. Schiacciatele fra le due piastre dell'apposito ferro da cialde, detto « le stiacce », già caldo, voltandolo poi da una parte e dall'altra sulla fiamma viva o sulle braci finché non siano cotti. Senza il suddetto utensile è impossibile farli.

Cenci

Prendete un uovo, un cucchiaio di zucchero, dieci grammi di burro e un etto di farina. Fate una pasta soda lavorando bene con le mani. Tiratela nella spianatoia fino a formare una sfoglia dello spessore di tre millimetri. Con una rotellina smerlettata tagliatela a striscie larghe due dita di forma irregolare. Friggete in olio abbondante e bollente, spolverandoci sopra, dopo tolti e non più caldi, abbondonate zucchero vanigliato.

Pan di ramerino

Prendete dal fornaio della pasta di pane. Lavoratela sulla spianatoia aggiungendo un po' d'olio d'oliva, zucchero fine e zibibbo. Formate dei piccoli panini che metterete a lievitare in luogo caldo. Una volta lievitati, spennellateli con uovo sbattuto, metteteci sopra qualche fogliolina di ramerino e fateci due tagli in croce. Cuocete in forno ben caldo.

Stiacciata con l'uva

Schiacciate dei grappoli d'uva nera ben matura. Procuratevi della pasta lievitata di pane, mescolateci dell'olio e lavoratela bene con le mani. Tirate la pasta in sfoglia dello spessore di un centimetro. Ungete una teglia con strutto o burro e metteteci uno strato di pasta. Coprite poi la pasta cogli acini d'uva mettendoli molti fitti uno accanto all'altro. Ricoprite gli acini con un altro strato di pasta facendola ben aderire lungo tutto il bordo allo strato inferiore. Guarnite qua e là con altri acini d'uva e spolverate di zucchero. Fate lievitare per oltre mezz'ora e cuocete in forno ben caldo.

Mezzo scudo